

# વિશ્વા લીંગોતું નિ પર્કમ

પુસ્તકોત્તમ ગોપાલકરમ ભટ્ટ

સાલુંદ-ગુજરાત

ક્રિષ્ણ શાસ્ત્ર રજીસ્ટ્રારમ કાલ્યાણકરનાં વિશ્વા

સ્વયં ગંગા સ્વયં ગંગા-સાલુંદ-ગુજરાત રજીસ્ટ્રારમ

પ્રકાશક

સાલુંદ-ગુજરાત-સાલુંદ

સાલુંદ, ગુજરાત-સાલુંદ

સાલુંદ-ગુજરાત-સાલુંદ-ગુજરાત-સાલુંદ

સાલુંદ-ગુજરાત-સાલુંદ-ગુજરાત-સાલુંદ

સાલુંદ ૧૯૫૪

સાલુંદ ૧૯૨૮

પ્રતિ ૧૧૦૦

સાલુંદ-ગુજરાત-સાલુંદ-ગુજરાત-સાલુંદ

૧૩૯૦૨

# अध्यानिष्ठ महासंज्ञ श्रीनथुरामशर्मा-कृत पुस्तको.

उपनिषद्. ३। ६-४-० वेदांतदर्शन पाठ पुं. ३। ३-८-०  
 काव्या पुं. ३। ३-०-० सांख्यप्रवचन संस्कृत तथा गुजराती टीका-  
 साथे. ३। १-०-० योगकौस्तुभ. ३। १-८-० पातंजलयोगदर्शन.  
 ३। २-१०-० परमपूज्योपनि. ३। ०-१४-० संध्याना वेदांतानुसार  
 विचार. ३। ०-१-० नाथस्वरोदय. ३। ०-३-० छिद्यती वाष्पुर्नु  
 स्फुटीकरय. ३। ०-१-६ अनुप्यभिन्न. ३। ०-५-० स्वाभाविकधर्म.  
 ३। ०-२-६ सुषोभकल्पलता. ३। ०-८-० सद्गुपदेशद्विवाकर प्रथम  
 किरण. ३। ०-१२-० सद्गुपदेशद्विवाकर द्वितीय किरण. ३। ०-१२-०  
 सद्गुपदेशद्विवाकर तृतीय किरण. ३। ०-१२-० सद्गुपदेशद्विवाकर  
 चतुर्थ किरण. ३। १-२-० उपदेशग्रंथावलिना अंक १ थी १०  
 ३। ०-७-६ उपदेशग्रंथावलिना अंक ११ थी २५ ३। ०-८-०  
 उपदेशग्रंथावलिना अंक २६ थी ३५ ३। ०-८-० उपदेशग्रंथावलिना अंक  
 ३६ थी ५८ ३। १-३-० योगप्रभाकर. ३। ०-४-० प्रश्नोत्तररूपे विविध  
 उपदेश. ३। ०-५-६ गीतादि पंचरत्न सटीक. ३। १-८-० रासपंचा-  
 ध्यायी भक्तिपक्षनी तथा गानपक्षनी विस्तृत टीकासहित. ३। ०-५-६  
 प्रत्युपपद्. ३। ०-३-० प्रत्युपविस्तारपद्. ३। ०-२-० नाथकाव्य.  
 ३। ०-५-० नाथकाव्य भाग २ जे. ३। ०-१४-० सद्गुपदेशमाला  
 अथम भाग. ३। ०-३-६ पत्रकल्पमंजरी. ३। ०-३-० विनोदमाला.  
 ३। ०-५-० दुराचारगिरिवज्र. ३। ०-४-० रुद्रसूक्त, पुरुषसूक्त ने  
 हस्तावास्य सटीक. ३। ०-४-० श्रीसूक्त सटीक. ३। ०-०-८ वैराग्य-  
 सुधाकर. ३। ०-१-६ भक्तिसुधा. ३। ०-०-६ श्रीपञ्चवेदीय आधुनिक-  
 प्रकाश. ३। ०-८-० श्रीसनातनधर्मनु निश्चय. ३। ०-१-० सुविचार  
 अंद्रिका. ३। ०-५-० महाभंजमालिका. ३। ०-३-० श्रीशंकराचार्यनं  
 अष्टादशरत्न सटीक. ३। १-८-० परमसुखी बचाना उपाय. ३। १-०-०  
 उपरना पुस्तको भगवानु ठेकाळुः-अवरभापक, आनंदाश्रम, बीलभा.

# ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કૉપીરાષ્ટ્ર વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૧૩૯૦૨ વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ વિધવા સ્ત્રીઓનું નિત્ય  
કર્મ

વિષય ૧૨ : ૪૦૨૧૪૪૫

# વિધવા સ્ત્રીઓનું નિત્યકર્મ

લખનાર

પુરુષોત્તમ ગોવિંદરામ ભટ્ટ

સાણંદ-ગુજરાત

૨૫૦ શાહ રણછોડદાસ ભગવાનદાસનાં વિધવા

૨૫૦ ગાં ૨૫૦ બહેન રેવાકુંવર લક્ષ્મીચંદના સ્મરણાર્થે

પ્રકટ કરનાર

શાહ હરખચંદ લક્ષ્મીચંદ

હર્ષનિવાસ, જૂનાગઢ-ઝાઠિયાવાડ.

અમદાવાદ-પ્રીતમચારોડ હપર ધી “નિર્મળ” પ્રિન્ટિંગ

પ્રેસમાં શિવપ્રસાદ લલિતભાઈ ત્રિવેદીએ છાપ્યું.

સંવત ૧૯૮૪

સન ૧૯૨૮

પ્રતિ ૧૧૦૦

પડતમૂલ્ય રૂ. ૦-૧-૦

## ખરતાવના

આર્યધર્મપરાયણ રહેવા ઇચ્છનાર વિધવા સ્ત્રીઓએ આ ઇદ્વિપત અસાર સંસારનું દુઃખદ પરિણામ વિચારી, તેમાં દૃઢ વિવેકવૈરાગ્ય પ્રાપ્ત કરી, પોતાના પતિવિયોગપછીનું આયુષ્ય શાસ્ત્રોક્ત શુભકર્મમાં તથા ભક્તિ, જ્ઞાન ને બની શકે તેો યોગસેવનમાં ગાળી બનતે પ્રયત્ને આત્મદર્શનનો લાભ મેળવવા આમાં બતાવેલી રીતે પોતાની દિનચર્યા રાખવી.

શાસ્ત્રોક્ત કર્મ ને પરમાત્માની ભક્તિથી અંતઃકરણ શુદ્ધ, એકાગ્ર ને સૂક્ષ્મ થઈ પરમાર્થમાં આગળ વધી શકાય છે, ને પરિણામે પોતાના સ્વરૂપમાં સ્થિતિ થતાં આ દુઃખદ ભવાઈમાં પુનરાગમન થતું નથી.

આશ્વિન શુક્લપૂર્ણિમા

સોમવાર

વિક્રમાર્ક ૧૯૮૩

પુરુષોત્તમ ગોવિંદરામ ભટ્ટ

શ્રીનાથસદ્ગુરુશરણાગત

## અનુક્રમણિકા

વિષયનું નામ	પૃષ્ઠ	વિષયનું નામ	પૃષ્ઠ
૧ ઉત્થાનવિધિ....	૧	૧૩ શ્રીશિવપૂજન. ....	૧૩
૨ મલમૂત્રત્યાગવિધિ. ....	૨	૧૪ શ્રીસદ્ગુરુપૂજન. ....	૧૬
૩ શૌચવિધિ. ....	૩	૧૫ તર્પણપ્રયોગ ....	૧૭
૪ દંતધાવન. ....	૪	૧૬ દ્વિતીયપ્રહરનું કર્તવ્ય....	૧૮
૫ સ્નાનવિધિ. ....	૫	૧૭ વૈશ્વદેવ. ....	૧૯
૬ નદીતળાવાદિમાં સ્નાન કરવાનો વિધિ. ....	૭	૧૮ ભોજનવિધિ. ....	૨૦
૭ ગૌણસ્નાન. ....	૭	૧૯ તૃતીયપ્રહરનું કર્તવ્ય. ....	૨૨
૮ સૂર્યોપાસન. ....	૮	૨૦ ચતુર્થપ્રહરનું કર્તવ્ય. ..	૨૩
૯ અભિવાદન. ..	૧૧	૨૧ સાયંકાળનું કર્તવ્ય. ....	૨૪
૧૦ જપમય. ....	૧૨	૨૨ રાત્રિનું કર્તવ્ય. ....	૨૪
૧૧ અક્ષય ત્રયી વા સ્વાધ્યાય....	૧૨	૨૩ શયનવિધિ. ....	૨૫
૧૨ નિત્યદાન. ....	૧૩	૨૪ વિધવાઓના ધર્મ....	૨૬

ॐ

॥ ॐ नमः श्रीगुप्ताथाय दैशिकवराय ॥

# विधवा स्त्रीओनुं नित्यकर्म ॥

—:~:—

श्रीसद्गुरु-प्रेरित आ, विधवानुं नित्यकर्म;  
पुरुषोत्तमे प्रेमे लब्धुं, समग्र शास्त्रेनो मर्म. १  
उत्थानविधि

x सूर्योदयपહેલાં પોતાના શરીરસામર્થ્યપ્રમાણે વિધવાએ સવારના  
૫ કે ૫૫ વાગે શય્યામાંથી જાગી, ઉચ્ચ ભાવના કરી, નારાયણ,  
સદાશિવ કે સમ્યક્દાનંદ ઇત્યાદિ ભગવાનનાં નામ ઉચ્ચારી,  
શ્રીપૃથ્વિઽયૈ નમઃ. ૧ એમ બેલી, પૃથ્વીને પગે લાગી, પથારીનો  
ત્યાગ કરી, પાથરણું યોગ્ય સ્થલે મૂકી, આંખો તથાં મોં ઘેર્મ,  
કોમળા કરી, ઘરમાં દેવાદિની પ્રતિમા હોય તેનાં દર્શન કરી, શ્રી-  
સદાશિવનું<sup>૧</sup> પ્રાતઃસ્મરણસ્તોત્ર બોલવું. પછી ઇચ્છા તે અવકાશ-

---

x રાત્રિના છેલ્લા પહેારને બ્રહ્મમુહૂર્ત કહે છે. આ સમયની  
નિદ્રા પુણ્યનો ફલ કરી આરોગ્ય બગાડનારી છે, માટે પ્રત્યેક  
વિધવાએ સૂર્યોદયપહેલાં જાગવું જોઈએ.

૧ વિધવા સ્ત્રીને જ્ઞાન અને વૈરાગ્યની પામિતી<sup>૧</sup> જરૂર છે. તે  
સદાશિવની ભક્તિથી પ્રાપ્ત થાય છે. અન્ય દેવોની ઉપાસના અન્ય  
સાંસારિક ઇચ્છા આપનાર છે, માટે વિધવાએ સદાશિવની ઉપાસના  
પ્રધાનપણે કરવી. અન્ય દેવોનું શાસ્ત્રાગ્રપ્રમાણે નૈમિત્તિક પ્રસંગે-  
તેમની પર્વજીના દિવસે-પૂજનવ્રતાદિક કરવાથી આનંદ અનુભવાશે,  
માટે તે ગોણપણે કરવું.

પ્રમાણે બકિતનું, ચાનનું કે વૈરાગ્યનું એકાદ પ્રભાતિયું ગાવું. પછી આંખો ધોષ, કોગળા કરી, આયમન લેવું. પશ્ચાત્ ધરમાંથી સંજવારી કાઢી, પુંજની યોગ્ય વ્યવસ્થા કરી, મલ્લભૂતના ત્યાગમાટે જવું.

### મલ્લભૂતત્યાગવિધિ

બીજી શકે ત્યાંસુધી દિવસે ઉત્તરતરફ અને રાત્રે દક્ષિણતરફ સુખ રાખી મલ્લભૂતનો ત્યાગ કરવા બેસવાની શાસ્ત્રાચ્છા છે, માટે સચવાય ત્યાંલગી એ નિયમ રાખવો. શકેરોમાં જાગરૂ આદિકમાં અનુકૂળતા હોય તે પ્રમાણે વર્તવું.

શરીરની આદતપ્રમાણે કોઇને સવારે, કોઇને મધ્યાહને અને કોઇને બીજા સમયે શેઝ જવું પડે છે. આરોગ્યની નજરે જોતાં રાત્રિનો મલ્લ સવારમાં નિવૃત્ત થઇ જાય એ ઇચ્છવાયોગ્ય હોવાથી રાત્રે કંઇક પાણી પીને સૂવાથી એ ટેવ જોને નહિ હોય તેને પડવા સંભવ છે. ધરમાંથી વાસીદું વાળ સાફ કર્યા પછી તેની ચિંતા રહેતી નથી, તેજ સવારમાં મલ્લ નિવૃત્ત થવાથી શરીર સાફ થઇ શાંતિ પ્રકટી એકપછી એક ધર્મકર્મ તથા ગૃહકાર્ય કરવામાં સમય ન રોકાતાં હિસાહ પ્રકટે છે, અને આરોગ્ય સચવાય છે.

આ કે કોણી પીધા પછીજ ખન્યુ જવાની ટેવ ધર્મિક દૃષ્ટિએ કેવળ નિંદનીય છે, કેમકે આર્યરીતિપ્રમાણે સ્નાનાદિ થવા વિના જહનિના બીજો કોઇ પણ પદાર્થ મોંમાં મૂકવો એ અનાચાર છે.

મલ્લત્યાગ<sup>૧</sup> કરવા જતાં પીતળનું પાત્ર લઈ જવું. તેમાં પણ જે

૧ મલ્લભૂતના ત્યાગના સમયમાં મૌન રાખવું. જલાશયના તટપર,

પાત્રપર દેવાદિનાં ચિત્ર કાઢેજાં હોય તે તથા તીર્થમાંથી જલ ભરી વ્યાપ્તું હોય તે લલ જવું નહિ. એ પાત્ર છેક નાનું નહિ રાખતાં બેઠવું પાણી માથે તેવડું રાખવું. એ પાત્ર પોતાની જમણી-તરફ મૂકવું.

### સૌચવિધિ

મલનો ત્યાગ કર્યા પછી એકલું જલજ નહિ લેતાં સાથે મૃત્તિકાનો ઉપયોગ અવશ્ય કરવો. જેમને ઘેર જળજની સગવડ હોય તેમણે ત્યાં એક શેકારામાં ઝીણી ચાળેલી માટી સખી મૂકવી કે જેથી સૌચસમયે તેનો ઉપયોગ થાય. મલમૂત્રનો ત્યાગ કરી આવ્યા પછી હાથો હાથ ત્રણ વાર માટી અને જલથી ધોવો. આંગળાંનાં ટેરમાં અને નખ બરાબર ધોવા. ત્યારપછી બંને હાથ ભેગા કરી માટી અને જલથી બે વાર ધોવા. પગનાં તળાંબાં પણ માટીથી તથા જલથી ધોઈ ઘુંટીસુધી પગ ધોવા. ત્યારપછી ઉપયોગમાં લીધેલું જલપાત્ર બે વખત માટી અને જલથી ધોવું. પછી કાગળા કરી એક આચમન લેવું.

મનુષ્યોને જવાઆવવાના માર્ગમાં, તેમની દૃષ્ટિ પડે તેવા સ્થલમાં, ખેડેલા ખેતરમાં, દેવમંદિરપાસેની જગામાં, સીંચા હાસપર ને માટી ભેવાની કે પત્થર ભેવાની ખાણમાં મલમૂત્રનો ત્યાગ કરવા બેસવું નહિ.

૧ શરીર રોગગ્રસ્ત હોય ત્યારે યથાસામર્થ્ય સૌચ કરવું.

૨ જલ્લાશયમાંથી, દેવસ્થાનપાસેથી, ઉંદર આદિના દરપાસેથી, અપવિત્ર સ્થાનમાંથી, બેખડ ત્રુટી પડે તેવી ખાણમાંથી ને કંકરા-વાળા જગામાંથી માટી લેવી નહિ.



## દાંતધાવન

શૌચ કરી લીધા પછી દશ વા બાર આંગળા લાંબું, લીલું, છાલવાળું ને જીવડાંવિનાનું દાંતણુ લઈ પૂર્વ કે ઉત્તરતરફ મુખ રાખી, બેસી, તેને સાડાં ચાવી, તેના કૂચાથી અંદર ને બહાર સારી રીતે દાંત ધસવા. પછી તેની ચીરોથી સારી રીતે કદ<sup>૧</sup> નીકળે તેમ, અને ખીજને ગ્લાનિ થાય નહિ તેમ બરાડા પાજ્જા વિના ઉલ ઉતારવી. તે ચીરો જલથી ધોઈ એકાંત સ્થાને નાંખવી. વિધવાએ દાંતમંજન<sup>૨</sup> કે મીઠું, મૃત્તિકા વગેરે જેની પવિત્રતામાટે શંકા ન હોય તે વાપરવાં, પણ જેની પવિત્રતાની ખાતરી ન હોય તે વાપરવાં નહિ. ઉલ કાઢવામાં ઉલ્લેખિની સોનારૂપાની હોય તે વાપરવી નહિ. દાંતણુ એક જગાએ બેસી મૈત્રાખી કરવું. દાંતણુ મળે નહિ ત્યારે મીઠું, રાખ, મૃત્તિકા કે જલથી મુખશુદ્ધિ કરવી. એકાદશી આદિ વ્રત,<sup>૩</sup> અમાંસ, સંક્રાંતિ, વ્યતિપાત ને શ્રાદ્ધ આદિ દિવસોમાં દાંતણુ ન કરતાં જલ, મૃત્તિકા કે રાખથી મુખશુદ્ધિ કરવી, કેમકે દાંતણુ કરતાં લોહી નીકળે તો વ્રતનો ભંગ થાય છે, માટે જો દાંતણુ કરવું જ હોય તો લોહી ન નીકળે તેમ કરવું.

ઉલ કાઢ્યા પછી જલથી દાંત આંગળીવતી અંદરબહારથી ધસી. મોં ઊંચું રાખી, તેમાં પાણી ભરી ગળાના કાકડાસુધી તે

૧ જેમ વહેલું દાંતણુ થાય તેમ કર વધારે નીકળે છે.

૨ કેટલીક બાઈઓ તપખીર ધસે છે એ યોગ્ય નથી.

૩ વિધવાએ પંચાંગમાંથી તિથિ, વાર, નક્ષત્ર, યોગ, સંક્રાંતિ ને પૂર્વ આદિ જોતાં શીખવું. જેથી બી નને પૂજવાની અગત્ય રહે નહિ.

હતારી કાઢી નાંખવું. આવી રીતે કાગળા કરી મેં, આંખે તથા કપાળ વગેરે ઘોષ, તેને વસ્ત્રથી લુપ્ત, નીચે પ્રમાણે બોલી, સૂર્યને બે હાથ જોડી પાંચે લાગવું:—

આદિત્યસ્ય નમસ્કારં, યે કુર્વંતિ દિનેદિને ।

જન્માંતરસહસ્રેષુ, દારિ-દં નોપજયતે ॥ શ્રીસૂર્યાય નમઃ ॥

દાતણ કયાં પછી બે તુરતમાં સ્નાન કરું ન હોય તો નીચેનો મંત્ર બોલી માર્જન કરી—શરીરે તથા માથે થોડું પાણી છાંટી-પહેરેલું વસ્ત્ર બદલી નાંખવું:—

અપવિત્રઃ પવિત્રો વા, સર્વાવસ્થાં ગતોપિ વા ।

યઃ સ્મરેત્ પુંડરીકાક્ષં, સ બાહ્યાભ્યંતરઃ શુચિઃ ॥

### સ્નાનવિધિ

સ્નાનને આગલે દિવસે સ્નાન કર્યા પછી પહેરવાનાં વસ્ત્ર, અંગ લુગ્ધાનો રૂમાલ અને સૂર્યોપાસન તથા દેવપૂજન વગેરે કર્તી વખતે હાથ લુવાનું. એક વસ્ત્ર ઘોષ કાઢ પણુ ન અડે એવી રીતે એકાંતે સૂકવી મૂકવાં, કે જોથી સ્નાન કરી તે બારેબાર લઈ શકાય.

સ્નાન કરવાસારૂ તાંબા આદિના પવિત્ર પાત્રમાં પ્રથમ ઠંડું પાણી લઈ તે પર જોઈતું ગરમ પાણી લેવું. પ્રથમ ગરમ પાણી લઈ તે પર ઠંડું પાણી લેવું નહિ. તે પાણીમાં નીચેના મંત્રથી તીર્થોની આવના કરવી. તે વખતે બે હાથ જોડી રાખવા.

ગંગે ચ યમુને ચૈવ, ગોદાવરિ સરસ્વતિ ।

નર્મદે સિંધો કપ્યેરિ, જલેન્દ્રિમન્ સંનિધિં કુરે ॥

પછી એક આવમન લઈ પૂર્વતરફ મુખ રાખી જમણા હાથમાં પાણી લઈ નીચે પ્રમાણે સંકલ્પ કરવો:—

અત્રાઘ અમુકમાસે<sup>૧</sup>, અમુકપક્ષે<sup>૨</sup>, અતુકતિથૌ<sup>૩</sup>, અમુક<sup>૪</sup>-  
વાસરે મમ દેહશુદ્ધિસિદ્ધયર્થે પ્રાતઃસ્નાનમહં કરિષ્યે ॥

પછી તે પાણી નીચે મૂકી દધ, સ્વસ્થપણે હાથ ધોઈ, કોમળા  
કરી, શરીરપર રેડેલા પાણીના જંથ નહાવા લીધેલા પાત્રના પાણીમાં  
પડે નહિ તેવી રીતે આખું શરીર ધીમેથી યોજાને નહાવું.

નહાતાં શરીરનો તે પહેરેલા વસ્ત્રનો કોઈ પણ ભાગ કોરો  
રહે નહિ તેમ એકાંત સ્થલે વસ્ત્રસહિત સ્નાન કરવું. સ્નાન કરતાં  
શ્રીમહિમ્નસ્તોત્ર, શ્રીદક્ષિણામૂર્તિસ્તોત્ર કે નર્મદાદેવ એમાંનું કોઈ એક  
બોલવા માંડવું. આથી શરીરશુદ્ધિમાથે મનની પણ શુદ્ધિ થાય  
છે. સ્નાન પૂરું થયે આચ્છન્ન લઈ, અંગ લુછી, ધોમેલું વસ્ત્ર સ્વહસ્તે  
લઈ પહેરવું. પછી સ્નાનસમયે પહેરેલું વસ્ત્ર દૂર મૂકવું તુરતમાં  
ઘોવાવીજળવાતું કામ કરવું નહિ, કેમકે નહાયા પછી શરીરપર ઘાંટા  
ઊડે તો ફરી સ્નાન કરવું પડે.

૧ અમુકને સ્થાને કાર્તિક, માર્ગશીર્ષ, પૌષ, માઘ, ફાલ્ગુન,  
ચૈત્ર, વૈશાખ, જ્યેષ્ઠ, આષાઢ, શ્રાવણ, બાદ્રપદ તે આશ્વિન એ  
પેકી જે માસ ચાલતો હોય તે બોલવો.

૨ અમુકને સ્થાને શુક્લ કે કૃષ્ણ જે પક્ષ ચાલતો હોય  
તે બોલવો.

૩ અમુકને સ્થાને પ્રતિપદ, દ્વિતીયાયાં, તૃતીયાયાં, ચતુર્થી,  
પંચમ્યાં, પષ્ટ્યાં, સપ્તમ્યાં, અષ્ટમ્યાં, નવમ્યાં, દશમ્યાં, એકાદશ્યાં,  
દ્વાદશ્યાં, ત્રયોદશ્યાં, ચતુર્દશ્યાં, પૌર્ણમાસ્યાં તે અમાંવાસ્યાં એમાંની  
જે તિથિ હોય તે બોલવી.

૪ અમુકને સ્થાને રવિ, સોમ, ભૌમ, ગુરુ, ગુરુ, બુધ તે  
શનિ એમાંનો જે વાર હોય તે બોલવો.

## નદી તળાવાદિમાં સ્નાન કરવાનો વિધિ<sup>૧</sup>

સ્વસ્થ શરીરવાળી ફેટલીક વિધવા બહેનોને નદીતળાવાદિ જલાશયમાં નિત્ય અથવા પર્વણીએ સ્નાનમાટે જવાની ઇચ્છા થાય છે, માટે આ સ્થલે તેનો વિધિ પણ ટુંકામાં આપ્યો છે.

જલાશયપર જઈ, માટીથી હાથપગ ધોઈ, આચમન કરી, પ્રથમ બતાવ્યા પ્રમાણે સંકલ્પ કરી, જલને પગે લાગી, તળાવ હોય તો પૂર્વબાજી અને નદી હોય તો પ્રવાહસામું કે પૂર્વતરફ મુખ રાખી, સ્નાન કરવું. પછી આચમન લઈ પોતાના શરીરને તથા શરીર લુગાના અને પહેરવાના ધોયેલા વસ્ત્રને માર્જન કરી શરીર લુઈ વસ્ત્ર બદલવું. પછી કોઈ સ્તોત્ર કે ઇષ્ટ મંત્ર બોલતાં ઘેર જવું.

## ગૌણસ્નાન

જ્યારે શરીર અસ્વસ્થ હોય કે અન્ય કારણથી સ્નાન કરવાનું ન બને ત્યારે હાથપગ સારી રીતે ધોઈ, કાગળા કરી, શરીરના મસ્તકાદિ જૂદા જૂદા ભાગોપર પાછળ બતાવેલા અપવિત્રઃ પવિત્રો વા એ મંત્રથી જલગંડે માર્જન કરી ધોયેલું વસ્ત્ર પહેરવું.

૧ સમજી વિધવાએ જલવિના બીજી કોઈ પણ ચીજનો સ્નાનમાં ઉપયોગ કરવો નહિ; અર્થાત્ સાધુ તેલ વગેરે લેવાં નહિ. જો પ્રયોજનવશાત્ નજ આલતાં લેવાં હોય તો તે ચરબીવિનાનાં પવિત્ર લેવાં.

માંદગીના સમયમાં સ્નાનનો આગ્રહ રાખવો નહિ. એથી જવરાદિ વધે છે. તે વેલા માર્જન કરી વસ્ત્ર બદલાવવું.

સંક્રાંતિ, ગ્રહણ, આદિદિવસ, કુટુંબનું કોઈ મરી ગયું હોય તે દિવસ, તથા અસ્પૃશ્ય પ્રાણિપદાર્થને અડકીને ગરમ પાણીએ ઢાંકવું નહિ. તે વેલા બની શકે તો ઘડા જલથી સ્નાન કરવું.

આ સ્નાન શરીરની અશક્ત સ્થિતિમાંજ કરવું. મલત્યાગ-  
પછી સાંજે શરીરે અવશ્ય મુખ્ય સ્નાન કરવું જોઈએ. દિવસમાં  
સવારના સમયમાં એક વાર તો સાંજે શરીરે મુખ્ય સ્નાન કરવું  
જોઈએ. આ સ્નાનથી માત્ર સાંજનું સૂર્યોપાસન ને જ નહીં થઈ શકે,  
પણ દેવપૂજન ને વૈશ્વદેવાદિ થાય નહિ.

### સૂર્યોપાસન

બાળેદ્વા શુદ્ધ જલથી બરેલો લોટો,<sup>૧</sup> પંચપાત્ર, આયમની, બે  
તરબાણી, ચંદની, અર્ધાઉં, ધસેલું ચંદન, અક્ષત, ફલ, ઉપવસ્ત્ર, હાથ  
લુગાનો રૂમાલ, વિભૂતિ ને માળા લઈ એકાંત સ્થાનમાં દર્ભનું અને  
તે પર બેસવું આસન પાથરવું. પછી ઉપવસ્ત્ર ઓઢી ઉપર બતાવેલાં  
સાહિત્ય લઈ પૂર્વતરફ મુખ આવે તેમ રાસ્ટિક આસન કરીને કે  
પક્ષોંડી વાળીને બેસવું. પછી કેશવાય નમઃ । એમ બોલી પહેલું,  
નારાયણાય નમઃ । એમ બોલી બીજું, અને માધવાય નમઃ ।  
એમ બોલી ત્રીજું, એમ ત્રણ આયમન કરવાં. આયમન કરતાં  
સળડકો ન બોલવો જોઈએ. પછી ગોવિંદાય નમઃ । એમ બોલી  
જમણા હાથની હથેળી આસનપાસેની તરબાણીમાં ઘોષ વિજ્યુવે  
નમઃ । એ મંત્ર બોલી, બે આંખોએ તે જલનો સ્પર્શ કરી, હાથ  
લુઈ નાંખવો.

પછી શ્રીશિવાય નમઃ । એમ બોલી કારી વિભૂતિનો કે  
જલનો આંલેલો કરવો, અથવા કારી વિભૂતિનું કપાલપર ને કંઠપર  
ત્રિપુંડ્ર કરવું. પછી હાથા હાથમાં પાણી લઈ ફલવડે કિંવા જમણા

---

૧ આ પાત્રો તાંબાનાં કે રૂપાનાં હોય તો સાફ, ન આલે  
બીજા ધાતુનાં વાપરવાં.

હાથનાં આંગળાંવડે તે પાણી લઈ પોતાના શરીરપર અને આસન-  
પર મર્જન કરવું. ( થોડું પાણી છાંટવું. ) તે વખતે પુનાતુ મામ  
તત્ સવિતુર વરેણ્યમ્ । એ મંત્ર બોલવો.

તે પછી નીચે બતાવેલી રીતે ત્રણ પ્રાણાયામ કરવા:—

પ્રથમ આંખો મીંચી, મૈન રાખી, ડોક સીધી રાખી, ટટાર  
બેસી, જમણા હાથની છેલ્લી બે આંગળીઓથી ડાહ્યું નસકોરું  
દબાવી રાખી નમો ભગવતે શ્રીસૂર્યાય । એ મંત્ર એક વાર મનમાં  
બોલતાં જમણા નસકોરાથી બહારનો વિશુદ્ધ પવન અંતર ખેંચવો.  
પછી જમણા હાથના અંગૂઠાથી જમણું નસકોરું દબાવી, ડોક નીચી  
નમાવી, એજ મંત્ર ચાર વાર કે પોતાની શક્તિપ્રમાણે મનમાં બહુતા-  
સુધી પૂરેલો પવન અંદર રોકવો. પછી ડોક ઊંચી કરી-સીધી કરી-  
ડાખી નાસિકા ઊઘાડી રોકેલો પવન ઉપરનો મંત્ર મનમાં બે વાર  
બોલતાસુધી બહુજ ધીરેથી નીચે ઊતારવો-બહાર કાઢવો. હવે એથી  
ઊલટી રીતે ડાખા નસકોરાથી ઉપરનોજ મંત્ર એક વાર મનમાં બહુતા-  
સુધી બહારના વાયુને અંદર ખેંચવો. ડોક નમાવી પછી એજ મંત્ર  
ચાર વાર કે મથાશક્તિ મનમાં બહુતાસુધી રોકી, ડોક ઊંચી કરી,  
જમણા નસકોરાથી રોકેલો પવન ધીરે ધીરે એજ મંત્ર બે વાર બોલતા-  
સુધી બહાર કાઢવો. આ એક પ્રાણાયામ થયો. આવા ત્રણ પ્રાણાયામ  
કરવા.

હવે પંચપાત્રમાંથી જમણે હ.થે આયમનીમાં પાણી લઈ નીચે  
પ્રમાણે સંકલ્પ કરવો:—

અત્રાઘ અમુકમાસે, અમુકપક્ષે, અમુકતિથૈ, અમુકવાસરે  
મમોપાત્તદુરિતક્ષયાર્થં પ્રાતઃસૂર્યોપાસનમહં કરિષ્યે ॥

પછી તે જલ હાથ ધોવાની તરમાણીમાં નાંખવું.

પછી લોટામાંથી અર્ધીઆમાં જલ લઇ તેમાં ચંદન, ઘોષેલા અક્ષત તથા ફલ-મૂકી તે અર્ધાંકે જંને હાથના ખોળામાં રાખી જિભાં થઇ નીચેનો મંત્ર બોલી શ્રીસૂર્યને તે જલ ખોખો જીવો કરી ખતાવી પછી નીચાં નમી અર્ધ્ય આપવાની તરબાણીમાં તે જલ રેડી અર્ધ્ય આપવો. આવીજ રીતે બીજા બે અર્ધ્ય મળી કુલ ત્રણ અર્ધ્ય આપવા. ચંદનાદિ ન હોય તો એકલા જલથી અર્ધ્ય આપવા. અર્ધ્ય આપતી વેળા સૂર્યોદય થઇ ગયો હોય તો ત્રણ અર્ધ્યને બદલે ચાર આપવા. અર્ધ્ય આપવાનો મંત્ર:-

નમોસ્તુ સૂર્યાય સહસ્રભાનયે, નમોસ્તુ વૈશ્વાનરજાનયેદસે ।  
ત્વમેવ આર્ધ્યં પ્રતિશૃણુ દેવ, દેવ.ધિદેવાય નમો નમસ્તે ॥

પ્રત્યેક અર્ધ્ય આપતી વખતે આ મંત્ર વારંવાર બોલવો.

એ મંત્ર બોલવો જ્યેમને કહણ પડે તેમણે શ્રીસૂર્યાય નમઃ । એ મંત્ર બોલી અર્ધ્ય આપવા. પછી તે અર્ધ્યના જલનો જમણા હાથની અનામિકાએ\* પે.તાની બે આંખોપર સ્પર્શ કરવો. પછી નમો ભગવતે શ્રીસૂર્યાય । એ મંત્રનો જિભાં રહી દશ વાર કે ૧૦૮ વાર માળાને વચ્ચથી ઢાંકી રાખી શ્રીસૂર્યમાં મન રાખી જપ કરવો.

પછી બેસીને શ્રીસૂર્યાય નમઃ । એ મંત્ર ત્રણ વાર બોલી શ્રી-સૂર્યને નમસ્કાર કરવા. પછી જમણે હાથે આચમનીમાં જલ લઇ નીચે પ્રમાણે બોલવું:-

અનેન શ્રીસૂર્યોપાસનકર્મણા શ્રીભગવાન પરમેશ્વરઃ  
પ્રીયતાં ન મમ ॥

પછી એ જલ તરભાણીમાં નાંખી સૂર્યોપાસન સમાપ્ત કરવું.

એ અર્ધ્યનું પાણી પશ્ચાત્ પવિત્ર સ્થલમાં નાંખવું.

સૂર્યોપાસનના સંબંધમાં વિચાર. આમાં આસન કરીને ખેસવાથી શરીરની સ્થિરતા, અવ્યમનથી હૃદયની પવિત્રતા, પ્રાણાયામથી મનની સ્થિરતા, સંકલ્પથી મનની નિશ્ચલતા, અર્ધ્યથી સૂર્યપૂજન, અને જપથી શ્રીસૂર્યમાં રહેલા પરમાત્મામાં અભેદભાવે મન એકાગ્ર થાય છે, એટલે આસન, પ્રાણાયામ અને ધ્યાન એ યોગનાં અંગોનો જ આરંભ થાય છે, માટે વિધવા બહેનોએ આ અગત્યનાં યોગાંગોનો લાભ લેવામાટે સવારે ને સંજે આ સૂર્યોપાસન દૃઢતા ને આદરથી કરવું.

દાતણુ કર્યાવિનાં સ્નાન થાય નહિ, ને સ્નાન કર્યાવિના સૂર્યોપાસન થાય નહિ, તેમ સૂર્યોપાસન કર્યાવિના અન્ય કર્મ-દેવપૂજન, જપ, ધ્યાન, જ્ઞાનપ્રાપ્તિનાં શ્રવણાદિ સાધન, વ્રત ને દાન-થાય નહિ. જો કરે તો તે યથાર્થ ફલિત થાય નહિ, માટે હમેશાં સાજે શરીરે સૂર્યોપાસન કરવું.

### અભિવાદન

સૂર્યોપાસન થયા પછી શ્રીગુરુ આદિને બે હાથ જોડી ભૂમિ-પર માથું રાખી પગે લાગવું. આથી દેહાભિમાનની નિવૃત્તિ અને નમ્રતાની પ્રાપ્તિ થતાં રોગદોષ દૂર થઈ પરમાત્માની પ્રસન્નતા મેળવાય છે.

વિધવાએ કોઈ પણ પુરુષનો જનતાલગી સ્પર્શ કરવો નહિ. ચરણસ્પર્શની દુરાશા રાખી કોઈ પણ સંતસાધુને અડવાથી શાઆચાનો ભંગ થઈ દોષમાં પડાય, માટે નમવાચોગ્ય પુરુષ હોય તેમને દૂરથી નમવું, વા તેમની પાદુકાને સ્પર્શ કરવો.



## જપયજ્ઞ

આ યજ્ઞ જપરૂપ અને પાઠરૂપ એમ બે પ્રકારનો છે. સૂર્યોપાસન કર્યા પછી સ્વસ્થતા મેળવી વિધવાએ પોતાનું ચિત્ત પરમાત્મામાં સ્થિર કરવા નીચે પ્રમાણે શિવપંચાક્ષર મંત્રનો જપ કરવો:—

પૂર્વ કે ઉત્તરતરફ મુખ રાખી, પવિત્ર આસનપર સ્થિતકાસને બેસી, આચમનપ્રાણાયામ કરી, નીચે પ્રમાણે સંકલ્પ કરવો:—

અત્રાઘ અમુકમાસે અમુકપક્ષે અમુકતિથૌ અમુકવાસરે યથાશક્તિ શ્રીશિવપંચાક્ષરમંત્રજપં કરિષ્યે ॥

પછી માળા લઈ એક, ત્રણ, પાંચ, દશ કે તેથી અધિક માળા સ્થિરચિત્તે શ્રીસદાશિવમાં કે મંત્રના અક્ષરોમાં મન રાખી, ટટાર બેસી, દૃષ્ટિ નાસાગ્રપર, બૂકડીપર કિંવા સામી મૂકેલી દેવપ્રતિમાપર રાખીને એક મંત્રે એકજ મણકે ખસે તેમ તે મંત્રનો અર્થ સમજ ફેરવવી. જપ હોઠ હાલે એમ યા મનમાં કરવો. જપ થઈ રહ્યા પછી આચમનમાં જલ લઈ અનેન જપકર્મણા શ્રીસદાશિવઃ પ્રીયતામ । એમ બોલી તે જલ તરબાણીમાં નાંખી જપની સમાપ્તિ કરવી.

જેને શ્રીવિષ્ણુનો મંત્ર જપવાની ઇચ્છા થાય તેણે શ્રીવિષ્ણુના મંત્રનો જપ કરવો.\*

## બ્રહ્મયજ્ઞ વા સ્વાધ્યાય

જપ કર્યા પછી જો ઇચ્છા, અનુકૂળતા અને શાસ્ત્રગ્રાન હોય તો ગીતાદિપંચરત્નમાંથી (ગીતાજી, વિષ્ણુસહસ્રનામ, ભીષ્મસ્તવરાજ, અનુસ્મૃતિ ને ગર્જ્વમોક્ષ આમાંથી ) ૧ થી ૫ શ્લોકમુધીનો કે

\* .વિષ્ણુવે નમઃ । નમો નારાયણાય । નમો ભગવતે વાસુદેવાય ઇત્યાદિ.

વધારે, અર્થસહિત પાઠ કરવો. પાઠમાં શ્રીભગવદ્ગીતાનો પાઠ ઉત્તમ જ્ઞાન અને ભક્તિ વર્ધક છે. વધારે યોગ્યતાવાળું પોતાનું અંતઃકરણ હોય તો શ્રીશંકરાચાર્યનાં અષ્ટાદશરત્નો, રહસ્યપ્રદીપિકાટીકા સાથે ગીતાજી, યોગવાસિષ્ઠ રામાયણ કે પંચદશી એમાંનું કોઈ એક પુસ્તક સમજીને થોડું થોડું વાંચવું. સામાન્ય અધિકારવાળાંએ તુલસીકૃત રામાયણ, મહાભારતના સ્નાંતિપર્વમાંનું મોક્ષધર્મ પ્રકરણ, ઉપદેશ-અંથાવલિના અંકો ને ચંદ્રકાંત આ પુસ્તકો વાંચવાં.

### નિત્યદાન

વિધવા સ્ત્રીઓએ સ્વશક્તિ અનુસાર નિત્યપ્રતિ જલ, ફલ કે અન્નનું અને કોઈ પુણ્યપર્વણીને દહાડે ( વ્યતિપાત, સંક્રાંતિ, અમાવાસ્યા, ઉત્તરાયન, અર્ધોદય, મહોદયપર્વ ને ગ્રહણ વગેરેમાં ) ધાતુપાત્ર, વસ્ત્ર કે રૂપા કે સોનાના નાણાનું દાન શ્રદ્ધાપ્રમાણે રક્ષતી ઇચ્છા રાખ્યાવિના કરવું. એ પ્રસંગે એક આચમન લઈ નીચે પ્રમાણે સંકલ્પ કરવો:—

અત્રાઘ અમુકમાસે અમુકપક્ષે અમુકતિથૌ અમુકવાસરે  
યથાશક્તિ નિત્યદાનં કરિષ્યે એમ કહી કોઈ સ્વધર્મશીલ બ્રાહ્મણ  
અથવા બ્રાહ્મણવિદ્યાર્થી આવેલ હોય તેને નમન કરી દાન આપવું.  
તે વેલા કોઈ આવેલ ન હોય તો કોઈ પાત્રમાં તે દાન આપવાની વસ્તુ  
એકઠી કરી જ્યારે દાનપાત્ર મળી આવે ત્યારે આપવી. પછી ફરી  
હાથમાં કે આચમનનીમાં પાણી લઈ નીચે પ્રમાણે જોલી તે જલ  
તરબાણીમાં કે ભૂમિપર નાંખવું.

અનેન દાનેન શ્રીપરમેશ્વરઃ પ્રીયતાં ન મમ ॥

શ્રીશિવપૂજન

ઇચ્છા ને અનુકૂળતા હોય તો વિધવાઓએ જ્ઞાનવૈરાગ્યની પ્રાપ્ત

કરાવનાર શ્રીસદાશિવના પૂજનમાટે નીચે પ્રમાણે પૂજનસાહિત્ય તૈયાર કરવું.

સૂર્યોપાસનમાં ઉપયોગમાં લીધેલી ચીજો ઉપરાંત મિલીપત્ર, અગરબત્તી, ઘીનો દીવો, આરતી ને નૈવેદ્ય આદિ.

પૂર્વ કે ઉત્તરતરફ મુખ રાખી, આસનપર બેસી, આચમનપ્રાણી-યામ કરી શ્રીમન્ મહાગણાધિપતયે નમઃ એમ બોલી ગણ-પતિને નમસ્કાર કર્યાની ભાવના કરવી. પછી નીચે પ્રમાણે સંકલ્પ કરવો:-

અત્રાઘ અમુકમાસે અમુકપક્ષે અમુકતિથૈઃ અમુકવાસરે શ્રીશિવપૂજનં કરિષ્યે । પછી શ્રીશિવાય નમઃ । ધ્યાનં, આસનં, સેનાનં, ચંદનં, અક્ષતાન્, પુષ્પાણિ, બિદ્વપત્રં, ધૂપં, દીપં, નૈવેદ્યં, આચમનં આ પ્રમાણે એક એક સાહિત્ય લઈ ઉપરનો મંત્ર બોલી, અમુક (જે હોય તે) સમર્પયામિ એમ બોલી પૂજન કરવું.

પછી કર્પૂર અગર ઘીમાં બોળેલી બત્તીથી એજ મંત્ર બોલી આરતિકર્યં સમર્પયામિ તથા પ્રદક્ષિણાં સમર્પયામિ એમ કહી આરતી ને પ્રદક્ષિણા કરવાં. પછી તેજ મંત્રથી મંત્રપુષ્પં સમર્પયામિ અને નમસ્કારાન્ સમર્પયામિ કહી એક કૂલ ચઢાવી નમસ્કાર કરવા. પછી પંચાક્ષરમંત્રનો દશ, એક સો આઠ કે એક સહસ્ત્ર જપ શ્રીશંકરમાં મન રાખી કરવો. પછી છઠ્ઠા થાય તો કોઈ શિવસ્તોત્ર બોલવું.

પછી અનેન પૂજનકર્મણા શ્રીસદાશિવઃ પ્રીયતાં ન મમ એમ બોલી હાથમાંનું કે આચમનીમાંનું જલ તરબાણીમાં કે ભૂમિપર નાંખી પૂજન પૂરું કરવું.

પાર્થિવપૂજન

સૂર્યોપાસન કર્યા પછી ગામની ઉત્તરદિશામાં જઈ પવિત્ર જગામાં બેસી ભૂમ્યે નમઃ એ મંત્ર બોલી, પૃથ્વીને પગે લાગી, ભૂમિઉપરથી આઠ આંગળસુધીની માટી કાઢી નાંખી, નીચેના મંત્ર બોલી, તેની નીચેની માટી લેવી:—

ઉદ્ધૃનાસિ વંશાઉણ, કૃષ્ણેન શતઆહુના ।

મૃત્તિકે હર મે પાપં, યન્મયા દુષ્કૃતં કૃતં ॥

માટી લઈ, મૌનપણે મનમાં પંચાક્ષર મંત્ર બોલતાં કાઢને અડચા-વિના ઘેર આવી, પવિત્ર ને એકાંત સ્થલે તે માટી મૂકવી. પછી તેમાંથી જોઈતી માટી લઈ તેનું હમેશાં બાણુ બનાવવું.

પશ્ચાત્ પવિત્ર આસનપર ઉત્તરતરફ મુખ રાખી બેસી એક આચમનપ્રાણુચામ કરી પછી નીચે પ્રમાણે સંકલ્પ કરવો:—

અત્રાઘ અમુકમાસે અમુકપક્ષે અમુકતિથૌ અમુકવાસરે શ્રીપાર્થિવપૂજનં કરિષ્યે । પછી વરુણાય નમઃ એમ બોલી પૂજનમાં ઉપયોગ કરવાના જલથી ભરેલા કલશને નમસ્કાર કરી, તેને ચંદન, અક્ષત ને પુષ્પથી પૂજી, તેમાં પુષ્પ બોળી, પોતાના દેહને તથા પૂજનસામગ્રીને માર્જન કરવું. પછી શ્રીશિવાય નમઃ એ મંત્ર મનમાં બણતાં બણતાં લાવેલી માટીનો ભૂકો કરી, તેમાં જલ નાંખી, પલાળી, કેળવીને જલાધારીસહિત બાણુ બનાવવું. પછી હાથ ધોઈને તાંબાની તરબાણીમાં ખિલ્વપત્ર મૂકી તે પર બાણુ સ્થાપન કરવું. પછી ટચલી આંગળીપાસેની જમણા હાથની આંગળીથી ( અનામિકાથી ) બાણુને સ્પર્શ કરી નીચેના મંત્રથી તેમાં પ્રાણુપ્રતિષ્ઠા કરવી:—

આં હ્રીં ક્રોં યં રં લં વં શં પં સં હં સઃ શિવસ્ય પ્રાણા  
જીવઃ શિવસ્ય સર્વેન્દ્રિયાણિ ઇહાગત્ય મુખં ચિરં તિષ્ઠંતુ  
સ્વાહુ । શિવેહાગચ્છેડુ નિષ્ઠ । મુપ્રતિષ્ઠિતો ભવતુ । પછી

શ્રીસદાશિવાય નમઃ । ધ્યાનં સમર્પયામિ । આવાહનં સઠ,  
આસનં સઠ, સ્નાનં સઠ, ચંદનં સઠ, અક્ષતાન્ સઠ, પુષ્પાણિ  
સઠ, બિંદુપત્રાણિ સઠ, ધૂપં સઠ, દીપં સઠ, નૈવેદ્યં સઠ,  
આચ્ચમનં સઠ, મુખવાસં સઠ, દક્ષિણાં . સઠ, તે નીરાજનં  
સંમર્પયામિ । એમ ક્રમથી બે લી એક એક સામગ્રી લઈ પૂજન કરવું.  
પછી એજ મંત્રથી નમસ્કાર કરી દશ કે એક સો આઠ પંચાક્ષર  
મંત્રનો જપ કરવો. પછી સ્વસ્થાને પ્રયાતુ ભગવાન્ મહાદેવઃ  
એમ બોલી અક્ષત છાંટી વિસર્જન કરવું. તે પછી નીચે પ્રમાણે  
બોલી પૂજનની સમાપ્તિ કરવી:-

અનેન પાથિવપૂજનકૃતેન શ્રીસદાશિવઃ પ્રીયતાં નમમ્ ॥  
બાણુને સ્નાન જલમાં પુષ્પ બોળા તેવડે છાંટીને કરાવવું. પૂજન  
કરેલાં બાણુ નદીતળાવાદિમાં પધરાવવાં.

### શ્રીસદ્ગુરુપૂજન

પૂર્વના કોઈ મહાન્ પુણ્યોદયથી પોતાને શાસ્ત્રોક્ત લક્ષણવાળા  
સદ્ગુરુની પ્રાપ્તિ થઈ હોય, અને જેમને ગુરુપૂજનનો નિયમ હોય  
તેમણે આ પ્રમાણે ટુંકામાં ગુરુપૂજન કરવું.

શ્રીસદ્ગુરુ પ્રત્યક્ષ હોય તો તેમની અને જો પ્રત્યક્ષ ન હોય તો  
તેમની પ્રતિમા કે પાદુકાની સંમુખ બેસી એક આચ્ચમનપ્રાણાયામ  
કરી પછી નીચે પ્રમાણે સંકલ્પ કરવો:-

અત્રાઘ અમુકમાસે અમુકપક્ષે અમુકતિથૌ અમુકવાસરે  
બ્રહ્મજ્ઞાનપ્રાપ્ત્યર્થં શ્રીસદ્ગુરુપૂજનમહું કરિષ્યે । પછી હાથમાં  
પુષ્પો રાખી શ્રીસદ્ગુરુવે નમઃ । ધ્યાનં સમર્પયામિ એમ બોલી  
તે પુષ્પો પાદુકાપર મૂકવાં. પછી શ્રીસદ્ગુરુવે નમઃ । આસ :

સમર્પયામિ, આચમનં સઠ, સ્નાનં સઠ, વસ્ત્રાણિ સઠ,  
ઉપવીત સઠ, ગંધં સઠ, અક્ષતાન્ સઠ, પુષ્પાણિ સઠ, ધૂપં  
સઠ, દીપં સઠ, નૈવેદ્યં સઠ, આચમનં સઠ, મુખવાસં સઠ,  
ફલાનિ સઠ, આચમનં સઠ, દક્ષિણાં સઠ, આરાતિક્યં સઠ,  
પ્રદક્ષિણાં સઠ, મંત્રપુષ્પં સઠ, નમસ્કારાન્ સમર્પયામિ ॥  
એમ પ્રત્યેક વખત ઉપરનો મંત્ર બોલી પ્રત્યેક-જે હોય તે-સાહિત્ય  
અર્પણ કરવું. પછી નીચે પ્રમાણે બોલી પૂજન સમાપ્ત કરવું:—

અનયા પૂજયા શ્રીસદ્ગુરુદેવઃ પ્રીયતાં ન મમ ॥

તર્પણ +

મધ્યાહ્ન વીત્યાપહેલાં વિધવાએ પવિત્ર થઈ, ધોયેલું શ્વેત વસ્ત્ર પહેરી,  
મધ્યાહ્ને શ્વેત ચંદન, તલ, દર્ભ ને તુલસીપત્ર લઈ, પૂર્વતરફ મુખ રાખી,  
બેસી, એક આચમનપ્રાણાયામ કરી, નીચે પ્રમાણે સંકલ્પ કરવો:—

અત્રાઘ અમુકમાસે અમુકપક્ષે અમુકતિથૌ અમુકવાસરે  
મમ પત્યુઃ પરલોકે અખંડમુખપ્રાત્યર્થ્યં તર્પણં કરિષ્યે ॥

પછી એક તરભાણી વીંછળી, તેમાં શુદ્ધ જલ ભરી, ચંદન, તલ  
અને તુલસીપત્ર નાંખી, ગંગાદિ તીર્થની ભાવના કરી, જમણાહાથમાં દર્ભ  
રાખી, તે જલમાંથી અંજલિ ( ખેંચો ) ભરી, ત્રણ અર્ધ્ય દેવને, ત્રણ  
અર્ધ્ય ઋષિઓને અને ત્રણ અર્ધ્ય પિતૃઓને બીજી તરભાણી વીંછળીને  
આગળ રાખી હોય તેમાં નીચેના મંત્ર બોલીને આપવા:—

આત્રહસ્તંઅપર્યંતં, દેવર્ષિપિતૃમાનવા: ॥

તૃપ્યંતુ પિતરઃ સર્વે, માતૃમાતામહાદયઃ ॥૧॥

+ અપુત્ર વિધવાએ મરણ પામેલા પતિ, સસરા ને વડસસગનું  
નિત્યપ્રતિ આ તર્પણ કરવું. પતિની સંવત્સરી અને મહાલયશ્રાદ્ધ  
અવશ્ય સ્મૃતિપ્રમાણે તેણે કરવાં.

અતીતકુલકોટીનાં, સમ્પદ્વીપનિવાસિનામ્ ।

આશ્રમજીવનાદયોકાદિદમસ્તુ તિલોદકં ॥ ૨ ॥

આ પછી પોતાના પતિનું નામ ને ગોત્ર મનમાં સંભારી તેમના નિમિત્ત, સસરેા મરણ પામેલ હોય તો તેમના નામગોત્રના સ્મરણસાથે તેમના નિમિત્ત, અને વડસસરાના નામગોત્રના સ્મરણ-સાથે તેમના નિમિત્ત ત્રણ ત્રણ અર્ધ આપવા પછી હાથમાં કે આચ્છન્નમાં જલ રાખી નીચે પ્રમાણે બોલવું:—

અનેન તર્પણાખ્યેન કર્મણા શ્રીપિતૃરૂપી જનાર્દનો વાસુદેવઃ પ્રીયતાં ન મમ ॥ પછી એ જલ નીચે મૂકી તર્પણ સમાપ્ત કરવું.

દ્વિતીયપ્રહરનું કર્તવ્ય

સૂર્યોદયથી આરંભી અત્યારસુધીમાં તર્પણવિનાનાં બતાવેલાં નિત્યકર્મ વ્યવસ્થાથી કરતાં સવારના આશરે ૮ થી ૯ વાગ્યાનો સમય જશે. હવે જે પાણીઆફ ન વીંછળાયું હોય તો તે તરફ ધ્યાન આપી ગોળા, ગોળી, ખેડાં અંદરબહારથી વીંછળી જડા સ્વચ્છ ગળણથી ગાળીને બધાં જલપાત્ર પાણી લાવીને ભરવાં, અને તેને ઢાંકવાં. પછી ચોખ્ખા ને દાળ વગેરે ઝાટકવાં, તથા શાકાદિ સુધારવાનું હોય, લોટ ચાળવાને હોય, મસાલા ટાઢવાના હોય, બળતણ તપાસી તૈયાર કરવાનું હોય, કંટેવાળા કરવાના હોય, અને જેમ તપાસી ચૂલા ચેતાવવાના હોય તે સર્વકામ કરવું. ઝાટકવાનું સૂપકું લાકડાનું વાંસનું કે ધાતુનું વાપરવું. દળતાં, ઝાટકતાં, વીણતાં, ચાળતાં, અહિંસા ને આચારનું આપણે વધારે પાલન કરવાનું છે એ વાતનું સ્મરણ રાખી જે નિરુપયોગી ભાગ નીકળે તે જ્યાં ત્યાં રહેવા નહિ દેતાં તેને યોગ્ય સ્થાને નાંખી દેવો. આ પ્રમાણે તૈયારી થયાપછી સ્નોમ કરવાની કે કરાવવાની હોય તો તે જહુજ પવિત્રપણે કરી કરાવ ॥ રોટલી રોટલા કાચા રહે નહિ,

અને દાઝે નહિ, દાળ ચોખા બરાબર ચડે, ઓગળે કે ફુલાય નહિ, દાઝે નહિ, દાળ, શાક, કઢીમાં મીઠું મસાલો પ્રમાણુસર પડે, એમ બધી રસોઇ સ્વાદિષ્ટ, સીઝેલી અને સફાઇદાર થાય તેમ કરવું. રસોઇ તૈયાર થતાં અને તૈયાર થયાપછી પણ બધી રસોઇ ઢાંકેલી રાખવી. પીરસવાના સમયે જે હલાવવાયોગ્ય હોય તે બરાબર હલાવી નાની મોટી કડછી કે ચમચાવડે પીરસાય તેમ કરવું.

રસોઇ થઇ રહ્યાપછી પોતાને ત્યાં કોઇ પુરુષ વૈશ્વદેવ કરનાર હોય તો તેની પાસે વૈશ્વદેવ કરાવવો. જે કોઈ વૈશ્વદેવ કરનાર ન હોય તો વિધવાએ જાતે તે કરવો.

### વૈશ્વદેવx

પૂર્વાભિમુખે બેસી, એક આચમનપ્રાણાયામ કરી, નીચે પ્રમાણુ સંકલ્પ કરવો:—

અત્રાઘ અમુકમાસે અમુકપક્ષે અમુકતિથૌ અમુકવાસરે વૈશ્વદેવાખ્યકર્માહું કરિષ્યે ॥

પછી જે અગ્નિપર રસોઇ કરી હોય તેને અગ્નિકુંડમાં સ્થાપી અગ્નિયે નમઃ । ગંધાક્ષતપુષ્પં સમર્પયામિ । એમ બોલી ચંદન અક્ષત ને ફલથી અગ્નિની પૂજા કરી, તથા અગ્નિયે નમઃ એ મંત્રથી નમસ્કાર કરી, ધીરાળા બાતની અગર કાચા, ચોખા ધીરાળા કરી તેની પાંચ આહુતિઓ\* નીચેના મંત્રોથી અગ્નિમાં હોમવી:—

x વૈશ્વદેવનેજ પંચમહાયજ્ઞ કહે છે. તેનાથી ખાંડતાં, દળતાં, રાંધતાં, પાણીઆરે ને પુંજે કાઢતાં જે કુદ્ર જીવોની અજાણતાં હિસા થઇ હોય તેના પાપનું નિવારણ થાય છે.

\*આહુતિઓ બેરજેવડી લઇ જમણાહાથની વચલી બે આંગળીઓ ને અંગૂઠાવડે હોમવી.



બ્રહ્મણે નમઃ । પ્રજાપતયે નમઃ । ગૃહાક્યો નમઃ । કરચપાય  
નમઃ । અનુભતયે નમઃ ॥

હોમ કર્યાપછી હાથ ધોઇને દેવને નૈવેદ્ય ધરાવવું. પછી ગોગ્રાસ,  
શ્વાનગ્રાસ ને વાયસખલિ કાઢી, ધર આગળ કોઇ અતિથિ-યાત્રક આવી  
ચડે તો તેની યોગ્યતાપ્રમાણે તેનો અન્નથી સત્કાર કરવો, તેને નિરાશ  
ન કરવો. જો તેને પકવ અન્ન ન ખપે તો તેને કાચું અન્ન આપવું. પછી  
નાચે પ્રમાણે બોલી હાથમાંનું જલ નીચે મૂકી વૈશ્વદેવ સમાપ્ત કરવો:—

અનેન વૈશ્વદેવાખ્યકમેણા શ્રીપરમેશ્વરઃ પ્રીયતાં ન મમ ॥

વૈશ્વદેવ કર્યાપછી ધરમાં કોઇ વૃદ્ધ અને બાળકો ભોજન  
કર્નાર હેય તો તેમને પીરસણુવિધિથી\* પીંસી, ભોજન કરાવી,  
પછી પ્રસન્નપણે ભોજન કરવા બેસવું.

મીઠું, ચટણી, ધી, શાક, મરચું, અથાણું, રાયતાં ને બીજા  
પ્રવાહી પદાર્થો હાથવડે લેવા આપવા નહિ, પણ ચમચા કે કડછી-  
વડે લેવા આપવા.

### ભોજનવિધિ

જલપાત્ર તથા હાથ લુવા એક નાનો રૂમાલ લઇ કોઇની દૃષ્ટિ  
પડે નહિ તેમ એકાંતમાં ખૂશાઓસામું મુખ ન આવે તેવી રીતે  
ભોજનાસનપર બેસવું. ભોંયપર થોડું પાણી છાંટી તેપર ભોજનપાત્ર  
મૂકી, વિધિપ્રમાણે પીંસી, તેને થોડું જલ છાંટી, બે હાથ જોડી  
નીચેનો શ્લોક બોલવો:—

\* ધી, દાળ ને કઢી આદિ પ્રવાહી પદાર્થ જમનારના જમણા-  
હાથતરફ મૂકવાં, રોટલી ને પૂરી વગેરે તથા કંસાર ને લાડુ ડાબી-  
તરફ, ભાત વચ્ચે, શાક ને કડોળ જમણીતરફ અને અથાણું  
ને ચટણી સામી બાજુએ પીરસવાં.

અહ્યાર્પણં અગ્નિ હવિર, અહ્યાગ્નૌ અહ્યાણા હુતં ।

અગ્નૈવ તેન ગંતવ્યં, અહ્યર્કર્મસમાધિના ॥

પછી નમો ભગવતે વાસુદેવાય । એમ બોલી ભોજન-  
પાત્રના ફરતી જમણાહાથતરફથી ડાબાહાથતરફ જાય એવી એક  
જલધારા ભોજનપાત્રની બહાર સામી બાજુ કરવી. પશ્ચાત્ ધીવાળા  
ભાતના બેરજેવડા ત્રણ ગ્રાસ કમથી લઇને કરેલી જલધારાપર  
જમણીતરફથી ડાબીતરફ જાય એમ નીચે પ્રમાણે બોલીને મૂકવા:-

ભૂપતયે નમઃ । ભુવનપતયે નમઃ । ભૂતાનાં પતયે નમઃ ॥

પછી એક આયમન લઇ, મૌન રહી, ધીવાળા ભાતના એવડાજ  
ગ્રાસ લઇ, નીચેના પાંચ મંત્રો બોલી, પાંચ ગ્રાસ લેવા:-

પ્રાણાય નમઃ । અપાનાય નમઃ । વ્યાનાય નમઃ । સમાનાય  
નમઃ । ઉદ્દાનાય નમઃ ॥

આ પાંચ ગ્રાસ જમતાસુધી પાત્રને ડાબે હાથ અડાડી  
રાખવો. પછી તે લઇ, ઘોઇ, સુખપૂર્વક ધીમેથી ચાવીને જમવું.  
પ્રથમ ભાતજેવો નરમ પદાર્થ, પછી વચમાં રોટલીજેવો ભારે પદાર્થ,  
તે પછી થોડો પોચો પદાર્થ ખાવો.

પ્રથમ મીઠા, વચમાં ખારાખાટા, અને છેવટ તીખા પદાર્થ ખાવા.

અર્ધ જમ્યાપછી જો અગત્ય જણાય તો વચ્ચે જલ પીવું. ડાબે  
હાથે પવાલામાં પાણી લઇ, જમણાહાથના કાંડાપર રાખી, તે પીવું.  
જમતાં પ્રત્યેક ગ્રાસે ઇષ્ટ મંત્રનું સ્મરણ કરી જમવાથી અત્તની શુદ્ધિ  
થાય છે. આટલામાટેજ કોઇ શ્રાવણમાસ, અધિકમાસ અને ચાતુર્માસ  
ભોજનબેળા જપસાથે મૌન સેવે છે. વિધવાઓને આ અવસ્થા આચરવા-  
યોગ્ય છે. ભોજનપાત્રમાં જમવાના પદાર્થો થોડા થોડા રહેવા દેવા. ભોજન  
કરી રહ્યાપછી ભોજનપાત્રમાંથી એક ગ્રાસ અથવા લગભગ પાત્રની ડાબીતરફ

ચિત્રાહુતિમાટે મૂકવું. પછી જમણાહાથમાં જલ લઇ, તેમાંથી અર્ધું પીવું, ને બાકીનું અર્ધું પેલી ચિત્રાહુતિપર નાંખવું. પછી ડાબે હાથે જલપાત્ર અને જમણે હાથે પહેલાં મૂકેલા ત્રણ ગ્રાસ અને ચિત્રાહુતિ લઇ, બહાર જઇ, તે કાગડા કૂતરાદિને નાંખી, હાથ તથા મોં બરાબર ધોઇ, સળી આદિથી દાંતમાં ભરાયેલું અન્ન કાઢી નાંખી, કાગળા કરી મુખશુદ્ધિ કરી આચમન લેવું. ભોજનપાત્રમાં હાથ મોં ધોવાં નહિ.

પછી મુખશુદ્ધિમાટે લવિંગ, ઇલાયચી કે સોપારી એમાંનું કાંઇ લેવું. આપત્કાળમાં પણ તાંબૂલ લેવાની વિધવાને મનાઇ છે.

વિધવાએ સાદો ને સાર્વિક આહાર લેવો. તેલભર્યાં ન ખાવાં, વા થોડાં ખાવાં.

સૂતાવડી ગાયલેસનું દૂધ, દહીં અને ગોળ, તથા ગોળ ને આદુ બેગાં થાય તે ખાવાં નહિ. દાંસાનું તથા માટીનું પાત્ર ભોજનમાં લેવું નહિ.

### તૃતીયપ્રહરનું કર્તવ્ય

ભોજન થઇ રહ્યાપછી થોડો સાર્વિક આરામ લઇ, પાકશાળામાં વપરાયેલાં તથા જમવામાં વપરાયેલાં પાત્રો એમાં ન રહે તેમ માંજી, ધોઇ, તથા રસોડાની ને ભોજનશાળાની ભૂમિ ધોઇ વા લીંપી સાફ કરી કરાવી ગૃહવ્યવસ્થાનાં જે કામ કરવાનાં હોય તે કરવાં-ધરમાંથી જળાં કાઢવાં, દીવાલો સાફ કરવી, પુંજો વાળવો, ને અનાજ સંભાળવાં વગેરે. ત્યારપછી નિરાશ્રિત વિધવા જેમને પોતાનું તથા કુટુંબનું પાલન કરવા દ્રવ્યની અગત્ય છે તેમણે પોતાના ઉદ્યોગનું કાર્ય કરવું. કાલાં ફેલવાં, સૂતર કાંતવું, શીવવું, ભરત ભરવું, ગુંથણકામ, રેશમ કાઢવું, તોરણો ઝુલો કે ટોપીઓ બનાવવાં, ધૂપેલ પાડવું,

ખાંડવું ને દળવું ઇત્યાદિ. વિધવાએ બહુજ કરકસરથી અને સાદાધથી વર્તવું, તથા સંતોષી અને ઉદ્યોગી રહેવું. બાળકોના અને સ્ત્રીઓના ઉપયોગનું વૈદકજ્ઞાન મેળવવાથી પણ જીવનનિર્વાહ ચલાવવામાં અડચણ પડે નહિ.

### ચતુર્થપ્રહરનું કર્તવ્ય

આ સમયમાં માંજેલાં વામણો ગોઠવી દેવાનું, વઝો ધોવાનું, ખાલી થયેલ જલપાત્રો ભરવાનું, બહારથી કંઈ મંગાવવું હોય તે, સાંજની તથા આવતી કાલ સવારની રસોઇમાટે સીધું કાઢી સ્વચ્છ કરવાનું, કથામાં જવું હોય તે તથા દેવદર્શને<sup>૧</sup> જવું હોય તે વગેરે

૧ દેવનાં દર્શન બેસી, બે હાથ જોડી, તે દેવના સ્તુતિનો શ્લોક બોલી કરવાં.

#### શ્રીગણપતિની સ્તુતિ

યસ્ય માતા ઉમા દેવી, પિતા યસ્ય તુ શંકરઃ ।

મૂષકો વાહનં યસ્ય, સ મામ પાતુ વિનાયકઃ ॥

#### શ્રીહનુમાનજીની સ્તુતિ

મનોજવં મારુતતુલ્યવેગં, જિતેન્દ્રિયં બુદ્ધિમતાં વરિષ્ઠં ।

વાતાત્મજં વાનરયૂથમુખ્યં, શ્રીરામદૂતં શરણું પ્રપદ્યે ॥

#### શ્રીરામચંદ્રજીની સ્તુતિ

દક્ષિણે લક્ષ્મણો યસ્ય, વામેતુ જનકાભજ ।

પુરતો મારુતિર્યસ્ય, તં વંદે રઘુનંદનં ॥

#### શ્રીકૃષ્ણની સ્તુતિ

શ્રીકૃષ્ણાય નમસ્તુભ્યં, ભકતાનુબ્રહ્મારિણે ।

તાપત્રયનિહંત્રે ચ, વાસુદેવાય તે નમઃ ॥

કામ કરવાં. એ બધાં કામ સંધ્યાકાળપહેલાં કરી લેવાં. ક્યાંઈ બહાર જવાનું હોય તો ત્યાંથી પણ સંધ્યાકાળે ઘેર આવી જવું.

પછી સ્નાન કરી, પશ્ચિમતરફ મુખ રાખી, બેસી, સાચું ઋર્ષોપાસન સવારની માફક કરવું. પછી પ્રથમ ધીનો દીવો કરી પછી બીજા દીવા કરવા.

### સાચંકાલનું કર્તવ્ય

ધીનો દીવાને દેવસ્થાનપાસે તેમની જમણીતરફ મૂકી નીચે પ્રમાણે તેની સ્તુતિ કરીને નમસ્કાર કરવો:—

દીપો જ્યોતિઃ પરં બ્રહ્મ, દીપો જ્યોતિર્જનાદનઃ ।

દીપો હરતુ મે પાપં, સંધ્યાદીપ નમોસ્તુ તે ॥

પછી અગરબત્તી અગર બીજો ધૂપ કરી દેવાદિનાં દર્શન કરવાં. પછી બીજા દીવા યોગ્ય સ્થાને મૂકી દધિષ્ઠમંત્રની ત્રણ, પાંચ કે દશ માળા ફેરવી રસોઈમાં તથા ભોજનમાં પ્રવૃત્ત થવું.

### રાત્રિનું કર્તવ્ય

વાળનું કામ થઈ રહ્યાપછી એકવાડ અખોટનું કામ થઈ જાય તેમ કરવું. જો ઘરમાં બાળકો હોય તો તેમને બેસાડી કુશલ કરવા શીખામણની વાર્તાઓ કહેવી, વા અભ્યાસ કરનારને વાંચવાની મંજૂરી કરી આપવી, તથા બીજાં મોટાંને કંઈ વાંચવા સાંભળવાની

### શ્રીદેવીની સ્તુતિ

મત્તમઃ પાતકી નાસ્તિ, પાપધી ત્વત્સમા ન હિ ।

એવં જ્ઞાત્વા મહાદેવિ, યથા યોગ્યં તથા કુરુ ॥

### શ્રીમહાદેવજીની સ્તુતિ

નમસ્તે નમસ્તે મહાદેવ શંભો, નમસ્તે નમસ્તે પ્રપન્નકૃષ્ણો ।

નમસ્તે નમસ્તે દયાસારસિંધો, નમસ્તે નમસ્તે નમસ્તે મહેશ ॥

ઘૂંચા હોય તેની વ્યવસ્થા કરવી. પોતાને પણ કંઈ વૈરાગ્યપ્રભોધક શાસ્ત્ર વાંચવાની ઘૂંચા હોય તે વાંચી સર્વને ખાટલા પર પથારી આદિ પાગરણની વ્યવસ્થા કરી આપવી. પછી ધરમાં કંઈ ઢાંકવા આદિનું કામ હોય તે કરી ઉંઘ આવતાં પોતાને માટે પાટપર કામળો વગેરે પાથરી તે પર ઘોયેલું વસ્ત્ર પાથરી પથારી કરવી. વિધવાએ અન્યનાં વાપરેલાં પાગરણ પાથરવાં નહિ. જલપાત્ર આદિ જે લેવાનું હોય તે લઈ, કોઈ આધ્યાત્મિક ભજન બોલી, પથારીમાં સૂવાની તૈયારી કરવી.

### શયનવિધિ

સંસાર કેવલ દુઃખમય છે એવી રીતે તેની અસારતા વિચારી વ્યવહારની ભૂતવર્તમાનની સર્વ વાતોનું સારી રીતે ચિન્મરણ કરી દશ કે ૧૦૮ વાર ઇષ્ટમંત્રનો માનસ જપ કરી નીચેના કે બીજા કોઈ શ્લોકોથી પરમાત્માના વ્યાપક સ્વરૂપની સ્તુતિ કરી સૂઈ જવું.

યસ્માન્નન્નતં જગત્સર્વં, યસ્મિન્નેવ વિલીયતે ।

યેનેદં ધાર્યતે ચૈવ, તસ્મૈ વિશ્વાત્મને નમઃ ॥

સૂતાં સૂતાં પોતાનું અંતઃકરણ પરબ્રહ્મમાં વિલીન કરવા પ્રયત્ન કરવો. પ્રથમ ચત્તાં સૂઈ પછી જમણે પડખે અને ત્યારપછી ડાબે પડખે મનમાં ઇષ્ટમંત્રનું સ્મરણ કરતાં નિદ્રાવશ થવું.

વિધવાઓના રજોદર્શનના દિવસો

આ સ્થિતિમાં કેવલ એકાંતમાં રહી કોઈનો સ્પર્શ ન કરવો. ખાદ્ય બોલવું નહિ, બ્યાંત્યાં કરવું નહિ, પોતાનો નિત્ય નિયમ ખડે તેની ચિંતા ન કરવી. એથે દિવસે નાહી, સ્પર્શને યોગ્ય થઈ, દેહશુદ્ધિમાટે પૂંચગવ્ય અને તીર્થોદક પી પાંચમે દિવસે સ્નાન કરી નિત્યકર્મ આરંભ કરવાં.

x ઓશિકું ઉત્તરતરફ રાખવું નહિ.

### વિધવાઓના ધર્મ

વિધવા સ્ત્રીઓ જૂદી જૂદી સ્થિતિમાં હોય છે. કોઇ બાળા, કોઇ યુવા ને કોઈ વૃદ્ધા હોય છે. કોઇ નિરક્ષર કે થોડું બણેલી, કોઈ સાધારણરીતે ધર્મશાસ્ત્ર વાંચી સમજી શકે તેવી, અને કોઇ સારું બણેલી હોય છે. કોઇ ગરીબ, કોઇ સાધારણસ્થિતિવાળી અને કોઇ ગૃહસ્થ હોય છે. કોઇ એકલીજ પતિગૃહમાં રહેનારી, કોઇ પુત્રપુત્રી કે અન્ય પતિનાં સગાંભેગી રહેનારી, અને કોઇ પીઅરમાંજ માતપિતાદિની પાસે રહેનારી. એ સર્વને લાગુ પડે એવા કેટલાક શાસ્ત્રોક્ત ધર્મો અહીં લખ્યા છે. પોતાની પરિસ્થિતિ વિચારીને પોતાના ધર્મસંચય-માટે તેનું બનતે પ્રયત્ન અતિશ્રદ્ધા અને દૃઢતાથી પાલન કરવું.

પતિનું મૃત્યુ થયે પતિના મૃતશરીરસાથે અગ્નિપ્રવેશ કરવો એવી આપણા કેટલાક પ્રાચીન મહર્ષિઓની આજ્ઞા છે, પરંતુ દેશ, કાલ, સ્થાનસ્થિતિ, શ્રદ્ધા ને મનોબલ આદિનો વિચાર કરતાં તેમ કરવું અનર્થોત્પાદક જણાય છે, માટે મહર્ષિઓની બીજી આજ્ઞાઓને સ્વીકારી તે પ્રમાણે સ્વધર્માચરણનું અને સુવિચારનું સેવન કરવું એજ ઇષ્ટ છે. સતી થવાનું કથન પતિપ્રત્યેના અસાધારણપ્રેમવાળી, શુભમનોબળવાળી, પતિના મરણપછી જે પોતાનો વ્યવહાર નિર્દોષરીતે ન ચલાવી શકે એવી, સદાચારથી સ્વધર્મપાલન ન કરી શકે એવી, પરમપદ મેળવવા અસમર્થ હોય એવી, ને સ્વર્ગની ઇચ્છાવાળી સ્ત્રીઓ-માટે ઉચિત ગણાય, પણ વેદાંતનું શ્રવણ, મનન ને નિદિધ્યાસન એ રૂપ હિતમ સાધન છતાં વિધવાએ અગ્નિપ્રવેશ કરવો નહિ, કારણકે વેદાંતશ્રવણાદિવડે નિત્ય નિરતિશયરૂપ બ્રહ્મની પ્રાપ્તિ થવાનો સંભવ પ્રત્યક્ષ છે, માટે અનિત્ય સ્વર્ગમુખસાર ચિંતાપ્રવેશ ન કરવો.

વિધવા સ્ત્રીએ વૈધવ્યના યથાર્થ પાલનમાટે કેશ્વર, કંકુ, કાજળ,

તાંબૂલ, કોષ્ટ પણ્ય પ્રકારનું ચંદન, પુષ્પમાળા, રંગિત વસ્ત્ર અને ઠાંસાનું ભોજનપાત્ર એમનો ઉપયોગ કરવો નહિ. માથે વાળ રાખવા નહિ, કેમકે વિધવાના ચોટલાનો અંખોડો મૃત સ્વામીના બંધનરૂપ થાય છે. બની શકે ત્યાંસુધી એક વાર જમવું, બે વાર ભોજન કરવું નહિ. નિત્ય નાહીને શ્વેત વસ્ત્ર પહેરવાં. પલંગમાં સૂવું નહિ. બ્રૂમિશયન કરવું, અથવા સર્પાદિનો ભય હોય તો પાટપર સૂવું. શરીરે સાબુ વગેરે ચોળવું નહિ, ક્રોધને જિતવો, અને ઇંદ્રિયો વશ રાખવી. આથી વિરુદ્ધ વર્તન તેને રૌરવનામના નરકમાં લઇ જાય છે.

જો બની શકે તો શ્રાવણમાસ, ચાતુર્માસ ને અધિકમાસમાં પત્રાવળીમાં ભોજન કરવું. વૈરાગ્ય ને પુણ્યની પ્રાપ્તિમાટે વર્ષના અમુક ભાગમાં અમુક ખોરાક ત્યજવો, જેમકે મીનાકંઠમાં મીઠું, ચોમાસાના અમુક માસમાં ગોળ, ખાંડ, શાકર, તેલ, સરસીઈ, મરચું, આમલી, મૂળા, મોગરી, રીંગણાં ને કોળું વગેરે. મિષ્ટાન્નમાં રુચિ નહિ રાખતાં સાદા ભોજનમાં મંતોષ રાખવો. મીઠાઈ અને કાચુંકોરું ખાવાનો સ્વભાવ રાખવો નહિ. સુવર્ણાદિના અલંકાર પહેરવા નહિ. વસ્ત્રો સાત્ત્વિક પહેરવાં. બની શકે તો ઉપવસ્ત્ર ઓઢવું. દર્પણનો ઉપયોગ કરવો નહિ. કોષ્ટ પણ્ય પ્રાણિપદાર્થતરફ રાગદ્વેષ રાખવો નહિ. સર્વતરફ સમભાવ રાખવો. પ્રતિદિન જન્મમરણનાં દુઃખો, યથાતનાની પીડાઓ અને પાપકર્મના ફલરૂપ સ્ત્રીશરીરપર પરવશ રહી ભોગવવાં પડતાં દુઃખો એમનું વારંવાર સ્મરણ કરી, વૈરાગ્યને દૃઢ કરવો, અને મહાવૈરાગ્યવતી કોષ્ટ શાન્તી સ્ત્રી, શાન્તી પિતા, કિંવા વયોવૃદ્ધ બ્રહ્મવેત્તાદ્વારા બ્રહ્મસ્વરૂપનું શ્રવણ કરી, તથા ધારણા ધ્યાન વગેરે યોગયુક્તિઓ ગ્રહણ કરી, વૈધવ્યરૂપ સંન્યાસાશ્રમનું પાલન કરતાં આત્મસાક્ષાત્કાર કરવા પ્રયત્ન કરવા.



તમને પુરાણોક્ત કર્મ કરવાનો, પ્રભુમક્તિ કરવાનો, યોગાભ્યાસ કરવાનો, અને જ્ઞાનદ્વારા સ્વરૂપસ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાનો અધિકાર છે. સમજીને સદાચારિણી વૃદ્ધ સ્ત્રીઓ જેમને સંસારની અસારતાનો અનુભવ થયો છે તેમનોજ સહવાસ રાખવો. પ્રત્યેક માસમાં આવતાં એકાદશી, પક્ષપ્રદોષ, શિવરાત્રિ તથા સોમવાર અને વર્ષમાં આવતાં મહાશિવરાત્રિ, રામનવમી, જન્માષ્ટમી ને વામનદ્વાદશી આદિ ફલાહાર કે અનોદનથી કરવાં. જાતિમાં ભોજનાર્થે ન જવાય તો ઠીક. મેળાઓમાં તથા વિવાહ વગેરે વ્યવહારના માંગલિક અને મરણાદિ અમાંગલિક પ્રસંગોમાં જવાની રુચિ રાખવી નહિ. નમ્રતા, સાદાઈ, ઉદાસીનતા, જે અન્ન-વસ્ત્રાદિ મળે તેથી ચલાવી લેવાની ટેવ, પરિમિત ખોલવું, કરકસર ને પોતાને માટે અન્યને કાંઈ પણ શ્રમ નહિ આપવાનો સ્વભાવ એ શુભગુણો પ્રાપ્ત કરવા. કોઈ દુઃખીની યથાશક્તિ યોગ્ય સેવા કરવી, પણ કોઈની પાસે સેવા કરાવવી નહિ, કે કોઈની સેવા કરીને તેના બદલાની દુરાશા રાખવી નહિ. તેણે શીયલના સુરક્ષણથી અને તપથી વૈરાગ્યદ્વારા સંસારતરફથી પોતાની મનોવૃત્તિ પાછી વાળી ભગવચ્ચરણમાં સ્થાપી પોતાનું મનુષ્યજીવન સરલ કરવું. પતિવિયોગપછી બધો સંસાર શૂન્યરૂપ સમજી, મારો અવતાર હવે ઓશીઆજો થયો, મારું વાસ્તવિક અહીં કોઈજ નથી એમ સમજી તમામ ઇચ્છાઓ ત્યજી કોઈની પાસે દ્રવ્યાદિની યાચના કરવી નહિ, પણ બને તો આતુરને શક્તિપ્રમાણે આપી છૂટવું. પરમનુષ્યોનો ઉપયોગજેટલોજ પરિચય રાખવો.

સ્ત્રીઓને નાનપણમાં પિતા, યુવાવસ્થામાં પતિ અને વૃદ્ધાવસ્થામાં પતિ કે પુત્રોના આશ્રયમાં રહેવાનું છે. જેને પતિ કે પુત્રો કોઈ નથી તેમની વિધવાને પણ જ્ઞાતિજનોનો આશ્રય લઈ રહેવાનું છે. સ્વતંત્ર રહેવાનું નથી તે પવિત્ર જીવન ગાળવામાટેજ છે.

જો બની શકે ને સગવડ હોય તો ગોપાલન કરવું. એથી પોતાનો વ્યવહાર ચાલશે, અને અન્યને ઉપયોગી થવાસાથે જોસેવા થશે. સગવડ હોય તો પોતાના ઘર આગળ તુલસી રાખવાં. શરીરપાત-સુધી ધર્મપાલનસાથે વ્યવહાર તો નિભાવવો પડશે માટે સારા સ્વભાવથી કુટુંબી, જાતિજનો, પડોશી અને અન્ય સૌસાથે હળીમળીને ચાલવું. પતિ ગયાપછી જગતનાં સર્વ સ્થાવરજંગમ પ્રાણિપદાર્થો પ્રભુજ છે એમ સમજી સૌની યોગ્ય સેવા કરવામાં અવશેષ રહેલું આયુષ્ય પૂર્ણ કરવું.

વૈધવ્યધર્મથી વિરુદ્ધ વર્તી મહાદુઃખે મરણ પામી પોતાનાં દુષ્કર્મોનું ફલ ભોગવતાં યમદૂતોપાસે નીચે પ્રમાણે પસ્તાવો કરવો પડે છે માટે પવિત્ર વર્તન રાખવું:-

“ મેં પૂર્વજન્મમાં કરેલાં નિષિદ્ધ કર્મોવડે ધણા દુઃખનું પાત્ર સ્ત્રીશરીર પામીને વિસ્તારપૂર્વક આંદ્રાયણાદિ ધતોના નિયમે ધારણ કરી, વા મહિનાના ઉપવાસ કરી, મારા શરીરનું શોષણ કરવા-રૂપ તપ ન કર્યું, ધર્મશુદ્ધિથી પતિસેવા ન કરી, પતિનું મૃત્યુ થયે અગ્નિપ્રવેશ ન કર્યો, વા જ્ઞાનાગ્નિથી જન્મમરણના કારણ અજ્ઞાનને ભસ્મ ન કર્યું, ને સર્વ માયિક પદાર્થોમાં પ્રયજ્ઞ અભાવ ન પ્રકટાવ્યો. હે જીવ ! તે તારા ઉદ્ધારમાટે કાંઈ પણ ન કર્યું. ”

વિધવા બહેનો ! આ અલ્પાયુષી સમયમાં દિનપ્રતિદિન નવનવી શોધાથી અનેક વૈભવી પદાર્થો જોવામાં આવે છે તેમાંથી મન પાછું વાળી, વિકાસ એ વિનાશ છે એમ સમજી અને વૈરાગ્યનેજ સૌભાગ્ય-રૂપ માની શાંત રહેવું. પતિ ગયાપછી હું સૌને ભારરૂપજ છું, ભક્તે મને કાંઈ સુપાત્ર દુઃખ ન મનાવે, એમ સમજી પ્રાપ્તવ્યવહાર બહુજ પ્રામાણિકપણે હક્ષતાથી ફક્તેચ્છા રાખ્યાવિના કરશો. ભગવાન અર્જુન-ને ફક્તેચ્છા રાખ્યાવિના કર્મો કરવાનું કહી ગયા છે. નિર્દોષ ઉદ્યોગ-

માં સ્વાર્થસાથે પરમાર્થ અને પ્રભુસેવા પણ થાય છે. વિશ્વનાથ વિશ્વંભર સૌને તેમના યોગ્યતાપ્રમાણે પ્રસાદ, પર્ણકુટી અને શય્યા આપ્યા કરે છે. તેમણે જેને દાંત આપ્યા છે તેને ચાવણું આપશેજ એવો વિશ્વાસ રાખી વર્તેશો. કોઈ તમને કરતાં કારવતાં પણ કનડે તો તેમાં તેનો દોષ નહિ માની, પોતાના પ્રારબ્ધનો દોષ માની, મૈત્ર સેવી, સહનશીલ થઈ, સુજન બની, સ્વદોષ જોવાનો અને પરદોષ નહિ જોવાનો સ્વભાવ રાખી, પૃથ્વી અને સમુદ્રજેવાં ગંભીર બની, આ સધળું દૃશ્ય અસત્ય ને સ્વમત્ત સમજી, પ્રારબ્ધ પૂરું થતાં-લગી બ્યવહારપરમાર્થનાં કામ શાંતિથી કરેશો.

તમારા પતિનું આયુષ્ય પૂરું થયે તે પરલોકમાં ગયા તેમ તમારું શરીર પણ વહેલુંમોડું પ્રારબ્ધ પૂરું થયે પડશેજ. સૃષ્ટિમાં કુટલાંએ થઈ ગયાં ને કુટલાંએ થશે.

આ જાગ્રત્ પણ એક મોટું સ્વપ્ન છે. સાચો સંબંધ પરબ્રહ્મનોજ છે માટે પ્રસાદ, પર્ણકુટી ને પાગરણું ચિંતન મૂકી પ્રભુપ્રાપ્તિમાંજ મન જોડેશો.

વિધવાઓને ‘ગંગાસ્વરૂપ’ એવું વિશેષણ અપાય છે. બધી નદીઓ પવિત્ર મનાય છે ત્યારે ભગવતી ગંગાજી તો સત્સાત્ જ્ઞાનરૂપા-બ્રહ્મરૂપા-મનાય છે. તેમાં સ્નાન કરવાથી પાપો દૂર થઈ પવિત્રતા પ્રકટી અંતઃકરણમાં જ્ઞાનોદય થાય છે. એવાં શ્રીગંગાજીને શ્રીસદાશિવે પોતાના ઉચ્ચ સ્થાન-જટા-માં રાખ્યાં છે. ત્યાં રહી તે પોતાનો નિર્મળ શીતલ જલપ્રવાહ ચલાવી હલાહલ વિપ્રધારણમાં શ્રીશંકરને મદદ આપી રહ્યાં છે. ગંગાના જેવું ગંગાસ્વરૂપ વિશેષણ લેનાર બહેનો ! તમે પણ ઉત્તમ આચાર, વિચાર અને શાંતિનું વેન કરી પરબ્રહ્મરૂપ સદાશિવમાં તમારી વૃત્તિરૂપ પ્રવાહ ધ્યાનવડે અભેદ અનુભવી સદાને માટે સંસાર વિસરેશો.

સમાપ્ત

## પ્રકાશકના બે બોલ.

આ લઘુ પુસ્તક મારી સદ્ગત ભગિની ગં ૨૫૦ રેવાકુંવરના સ્મરણાર્થ પડતર મૂલ્યથી આર્યજનતાની સેવામાં રજુ કરું છું.

બહેન રેવાકુંવરને પ્રારબ્ધયોગાનુસાર માત્ર ૧૧ વર્ષની વયે વૈધવ્યદશા પ્રાપ્ત થઈ, અને આ અવસ્થા એ બહેને લગભગ બે દાયકા વેળાને ૩૦ વર્ષની વયે સ્થૂલશરીર ત્યજ્યું.

આદર્શ આર્યવિધવા બહેન રેવાકુંવરને લખવાવાંચવાળેટકું સામાન્યરીતે સાદું જ્ઞાન હોઈને રાજકોટની ફીમેલ ટ્રેનીંગ કોલેજમાં ત્રણ વરસ અભ્યાસ કરીને પ્રાથમિક શિક્ષણશાળાના અધ્યાપકની યોગ્યતાનું પ્રમાણપત્ર મેળવ્યું હતું.

વૈધવ્યદશાનું તેમનું જીવન ખરેખર અનેકરીતે બોધપ્રદ હતું. પૂર્વકમ ૫ પ્રાપ્ત થયેલી આ અસહ્ય અવસ્થા એ બહેને શાંતિથી સહન કરી લઈને તેનો સદુપયોગ કેવલ હૃદયભક્તિપરાયણ કરી લીધો. પ્રભુનું નામસ્મરણ, ધાર્મિક પુસ્તકો જેવાં કે ગીતા આદિનું તાનન, તથા પરમાત્માની કાવિક વાચિક રૂપે ક્રિયત્વગી યજ્ઞશક્તિ તેમજ યથામતિ આચરી દેખ તેમની દિનચર્યા અને આ ગ્રંથમાં વૈધવ્યદશાના દુર્દૈવથી જેઓને વૈધવ્ય પ્રાપ્ત થયું હોય એવી અન્ય ૩૫ થામ એ હેતુ આવા પુસ્તકની પ્રસિદ્ધિને એમજ વાળુ પરમાત્મા સર્વ વિધવા બાળિકાઓને આપે એમ હું છું.

આ ભારતવર્ષમાં એક સમય એવો હતો કે સ્ત્રી વિ  
 કસિત થતી. આજે તેમ નથી. સમય પેપટાઈ મયો છે આ  
 મનોદશાઓ મલિન થઈ ગઈ છે, આસ્તિત્વશુદ્ધિ રહી નથી, પણ  
 આચાર્યોનું પાલન થયેલું થતું નથી, વર્ણાશ્રમધર્મો મર્યા  
 સોંપ થતો જાય છે, ને સનાતનધર્મનો અંકુશ પ્રજાને પ્રાપ્ત  
 નથી. તેનાં કડવાં ફળો પૈકી આ એક કટુતર દૃશ્ય રહ્યું છે. એ  
 આમાં કાલ્યાણ તસ્મે નમઃ એમ કહેવું જોઈએ.

સંવત ૧૯૮૪ના પોષવદ ૭ને વારંશનિ } હરખન્દ શક્તીન્દ શાહ  
 તા. ૧૪-૧-૨૮ સંક્રાંતિ. મુંબઈ



